

Entre e dies elementonan mineral cu e ta posee ta: Calcio, Koper, Fosfaat, Herro, Magnesio, Manganeso, Potasio, Selenio, Sodio y Zinc. Tur esakinan emplea pa e bon funcionamento di e metabolismo celular y e circulacion sanguinea.

Propiedad di Awacati como protector cardiaco

Tin dies vitamina, entre cual ta destaca e vitamina E, acido folico y e glutacion .

E awacati ta un fruta di origen tropical. E fruta aki ta contene un serie di vitamina, acido, aminoacido y mineralnan cu ta hacie sumamente saludabel, incluso un bon opcion pa e problemanan cardiaco. Ta contene diez vitamina, como por ejempel vitamina E , acido folico y e glutacion. Tambe diez acido graso, di cual cinco ta mono y poli –insaturado, destacando Omega-9, Omega -7, Omega -6 y Omega-3. E ultimo aki ta forma parte di e proteccion contra cancer. Tambe e ta contene Sitosterol e cual ta preveni acumulacion di colesterol.

E ta posee ademas dies aminoacido esencial y dies elemento mineral. Tur esaki consumi den un solo fruta , ta promove un bida sano, vitalisa e sistema inmunologico, mehora e vision, proteha e celula di e dañonan door di stress, ta preveni enfermedadnan cancerigeno y di higra, mehora e digestion di alimento y proteha e musculo cardiaco.

Dicon e ta aliado di e curason:

E ta contene acido oleico, e cual ta un tipo di vet cu ta yuda reduci e nivel di colesterol .

Segun un studio nobo e awacati ta casi e dobel di vitamina E di lo cual tabata pensa. E vitamina aki ta conoci pa retrasa e proceso di envehecimento y ta protege contra enfermedad di curason y tipo comun di cancer. Despues di awacati e frutanan cu mayor contenido di vitamina E ta e kiwi, druif y peach.

Otro beneficionan:

Terapeuticamente papiando awacati ta un botica berdadero. Su blachinan den infusion ta bon pa galblaas, nan ta digestivo, diuretico, antirreumatico y ta resulta un alivio pa bronkitis, e ronkio y dolornan menstrual. E aplicacion local tin cierto podernan antiinflamatorio y ta calma dolor di cabez. E azeta cu ta obtenibel di su pulpa ta wordo emplea pa duna masage contra “gota” y e reumatismo of como locion pa combati caspa of caida di cabey. Tamber tin otro virtudnan dermatologico. Su pulpa carnoso ta contribui na e regeneracion di e tehidonan. Por su contenido abao den hidrato di carbono, por wordo ingeri (cu moderacion) pa e diabeticonan.❑



Beneficionan di e juice di rooibiet



E juice aki no ta mucho comun, tiki hende ta costumbra cune . E rooibiet tin gran cantidad di propiedad pa nos salud y nutricion. E consumo regular ta subi e fluho di sanger den e cerebro di hende grandi y ta protehanan di demencia.

E rooibiet ta contene nitraat, mescos cu selder, kool, spinazie y lechuga, cu ta yuda dilata e adernan y ta aumenta e fluho di sanger den luganan cu mester di oxigeno. E rooibiet ademas di dilata e arterianan, ta reduci hipertension y e riesgo di derame, complicacion comun di e tercera edad.

Segun un estudio, consumi rooibiet en juice ta bon pa hopi malesa, entre nan ta posee poder curativo contra dolor di cabez. E ta recomendabel pa subi defensa di e organismo, ta preveni cancer, ta desintoxicante y ta purificado di sanger.

E rooibiet ta contene magnesio, mineral necesario pa e formacion di interferon, sustancia anti cancerigena, ademas e color cora fuerte e ta haye di e pigmentacion cu ta bin di e antocianina antioxidante, cu ta yuda preveni dolencianan cardiaco. E rooibiet ta rico den hero, ta aumenta e produccion di anticurpa y ta stimula e globulonan cora, cu ta brinda e oxigeno na e celulanan. Por come e reis su so, pero su blachinan tambe ta comestibel y a wordo consumi pa e civilisacionnan antiguo. ❑

Deshaci di cancernan mortal cu e milager di mosterd

Na Mei 2000, Maria Bell MD a revela resultadonan di un estudio cu ta mustra na e reversal y aparente cura di un cierto tipo di cancer cervical cu un substancia natural haya den berdura perteneciente na e famia di mosterd, incluyendo lechuga, brocoli, Brussel spruiten y bok choy (tambe conoci como berduranan Brassica). E substancianan natural cu ta bringa cancer den e berduranan aki – isothiocyanetes y indolenan – ta yuda regula y mehora e ratio 2/16 di hydroxyestrogeno, cu ta un predictor proba di tur cancernan relaciona cu hormona (manera pecho y prostaat). Den e esencia, un ratio normal di 2/16 ta nifica menos riesgo di cancer. Den e estudio aki, e grupo di Dr. Bell a uza un tipo specifico di indole, yama indole-3-carbinol (I3C), pa reverse un proporcion significante di cancernan cervical. Dr. Bell a splica cu 95 porciento of mas di tur cancer cervical ta relaciona na un infeccion di “human papilloma virus” (HPV). Den e estudio di 12 siman, muhenan cu tabata come berduranan Brassico durante e estudio a nota cu e cancer registra den nan no a bolbe. Ta rasonabel pa pensa cu comiendo e vegetalnan of tumando I3C regularmente por preveni un proporcion significante di cancer cervical y di prostaat. Asina ta ora cu bo mama bisabo “Come bo berduranan”, e tin rason. Pa yuda preveni cancer na pecho, cervix y prostaat, come lechuga, brocoli, Brussel Spruiten, bloemkool of bok choy tres pa cuater biaha pa siman. Hasa of steamnan por retene e cantidad maximo di nutriente. Ocasionalmente berduranan Brassico por inhibi funcionnan di e schildklier, aunke, no come mas di tres pa cuatro biaha pa siman pa un periodo extenso di tempo sin cu bo a haci un test di schildklier pa asina percura pa tur cos cana nechi.❑

